



色を通して

自分に気づき * 自分で自分をケアできる

* なないろワーク *

ナイ
けあ

火曜日



こんなこと
やります

色って不思議。

自分でさえ気付いていない深〜い **ヒント** を
色はちゃんと知っていて
それが何かを いつもあなたに伝えてくれる。
色って 正直。 色はいつでもあなたの味方をしてくれる。



なないろヴォイス 色日記
色のこきゅう&メディテーション
脳トレ*色トレ
カラフルちゃくらマッサージ
アートヒーリング
ほか



私は今、何色のテーマを迎えているのだろう？
そこからどんな深い自分と出会っていけるだろう？

色を軸に様々な手法を用います
ゆる〜くエクササイズもしていきましょう♪

色以外の内容もあります

私の"栄養になる色"って
なんだろう ... ?

★カラダやココロのメンテナンスに
色を上手に使えるようになります



★発想の転換も
リラックスしながら

こんなこと
身につく

★軽やかになるコツや
自分に優しくなるコツも

ハーブ
ウォーター

いろ
(光)

ハーブ
(アロマ)
オイル

色と香りで
癒し&リラックス

